

Porozumienie bez Przemocy

ćwiczenia – praca własna

1. Odpowiedz na poniższe pytania

- Jaki jest cel PbP?

- Czym PbP różni się od typowego sposobu, w jaki się porozumiewamy?

2. Pomyśl o rodzajach komunikatów „odcinających od życia”:

a. Ocenianie, diagnozowanie, analizowanie, krytykowanie, porównywanie

b. Negowanie odpowiedzialności

c. Żądania

d. Pojęcie „zasługiwania na coś”

Znajdź w danym tygodniu przykład każdego z powyższych komunikatów w swojej wypowiedzi. Jeśli chcesz, możesz poszukać przykładów ze swojej przeszłości. Zanotuj słowa, które zostały przez Ciebie w tych sytuacjach wypowiedziane lub pomyślane.

3. Zanotuj trzy obserwacje i trzy oceny na temat własnej osoby.

4. Mówi się, że żadne uczucie (poza żałobą) nie trwa dłużej niż kilka sekund lub najwyżej minut (oczywiście uczucia mogą po chwili powracać – w zależności od pojawienia się nowych myśli czy zmieniających się okoliczności). Co o tym myślisz? Zanotuj swoje spostrzeżenia, które pojawiają się, gdy dostrzegasz swoje uczucie i podążasz za nim.

5. Znajdź sytuacje z własnego życia, w których nie została zaspokojona Twoja potrzeba:

a. autonomii

b. świętowania

c. bezpieczeństwa

d. zrozumienia przez innych

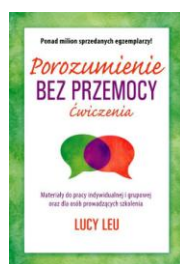
e. wzajemności

f. współpracy

g. szacunku

6. Przypomnij sobie sytuację, w której poprosiłeś/aś kogoś o coś. Czy była to prośba, a może żądanie? Jak rozróżniasz te dwie rzeczy?

** Przed wykonaniem ćwiczeń proszę zapoznać się ze skryptem oraz wykładami Marshalla Rosenberga (dostępne on-line; linki podano w skrypcie).*



Oprac. na podstawie: